

Утверждаю

МКДОУ "Детский сад № 14 "Колосок" с. Горнозаводского
Заведующий
Бережная М.В./



МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 42 | 5.17 | 4.69 | 0.28 | 63.96 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 44 | 0.83 | 3.89 | 3.36 | 52.00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сливочным) | 40/30/10 | 2.34 | 8.44 | 15.13 | 145.85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/8 | 0.04 | 0.00 | 7.82 | 31.45 |
| Итого | | 8.38 | 17.02 | 26.59 | 293.26 |
| II Завтрак | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка) | 102 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Обед | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной) | 155/150/3 | 1.16 | 3.99 | 8.43 | 74.70 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) | 55 | 6.86 | 8.35 | 7.96 | 134.36 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110/4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 26 | 1.98 | 0.16 | 13.05 | 61.57 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) | 150 | 0.00 | 0.00 | 11.62 | 46.44 |
| Итого | | 10.00 | 12.50 | 41.06 | 317.07 |
| Полдник | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ | 60/50/5 | 1.71 | 2.82 | 11.25 | 77.20 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого | | 1.71 | 2.82 | 11.25 | 77.20 |
| Всего | | 20.09 | 32.34 | 78.90 | 687.53 |

Медицинская сестра



Утверждаю

Заведующий
МКДОУ "Детский сад № 14 "Колосок" с. Горнозаводского
Бережная М.В./



МЕНЮ
31 марта 2025 г.

Сад 10 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4.95 | 4.48 | 0.27 | 61.21 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 | 50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 53 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Бутерброд с маслом (сливочным) | 40/30/10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0.06 | 0.00 | 9.80 | 39.41 |
| Итого | | 5.01 | 4.48 | 10.07 | 100.62 |
| II Завтрак | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка) | 102 | 2.95 | 2.54 | 4.27 | 54.90 |
| Итого | | 2.95 | 2.54 | 4.27 | 54.90 |
| Обед | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 185/3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 5.06 | 4.60 | 32.33 | 191.09 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) | 65 | 7.83 | 9.45 | 9.00 | 152.27 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 15 | 0.25 | 0.61 | 1.02 | 12.33 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ СУХОФРУКТОВ (смесь) | 180 | 0.00 | 0.00 | 13.98 | 55.89 |
| Итого | | 13.14 | 14.66 | 56.33 | 411.58 |
| Полдник | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ | 110/10 | 2.03 | 2.95 | 15.73 | 97.57 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.57 | 2.97 | 15.00 | 102.03 |
| Итого | | 5.60 | 5.92 | 30.73 | 199.60 |
| Всего | | 26.70 | 27.60 | 101.40 | 766.70 |

Медицинская сестра